



# Selbstgemachte Tacos mit Rosenkohl-Tofu-Füllung

🕒 Preparation time: 30 minutes  
👨‍🍳 Cooking time: 10 minutes  
**Total time: 40 minutes**

👤 Portions: 3

## Zutaten für 9 Tacos (2-3 Portionen)

### Für die selbstgemachten Tacos

- 100 g Dinkelmehl type 630
- 100 g Maismehl\*
- 1 TL Salz
- 1 TL Backpulver
- 2 EL Olivenöl

### Für die Füllung

- 400-450g Rosenkohl
- 2 EL Olivenöl
- 1 kl. TL Kreuzkümmel
- Salz
- 1 kl. TL Paprikapulver
- 1 kl. TL Agavendicksaft\* (optional)
- 200 g Tofu natur
- 2 EL Sojasoße
- 1 EL Sesamöl\*
- Optional: 2 TL Mirin (kann entfallen)
- Chiliflocken nach Belieben
- 1 EL helle Sesamkörner
- 100 g Rotkohl

### Für die Soße

- 2 EL Mandel- oder Cashewmus\*
- 15 g Hefeflocken\*
- 1 TL scharfer Senf
- 1 kl. gepresste Knoblauchzehe
- Salz
- Zitronensaft zum Abschmecken (ca. 1 TL) + zum Beträufeln des Gerichts

\**Amazon Affiliate-Links*

## Zubereitung (25-30 Minuten + 8-10 Minuten Backzeit für den Rosenkohl)

1. Mit der Zubereitung der selbst gemachten Tacoschalen beginnen. Dafür 100 g Dinkelmehl, 100 g Maismehl, eine Prise Salz, 1 TL Backpulver und 2 EL Olivenöl miteinander vermengen. 100 ml Wasser hinzu geben und zügig einen geschmeidigen Teig kneten. Bei Bedarf noch 1 EL Wasser mehr dazu geben. Teig in 9 Stücke aufteilen und diese rund und dünn ausrollen
2. Tacos in einer Pfanne ohne Fett- oder Ölzugabe (!) von beiden Seiten 1-2 Minuten backen, bis sie leicht Blasen werfen. Tortilla-Fladen zum Abkühlen über ein Nudelholz oder eine Flasche legen und andrücken, damit sie die typische "Taco-Form" erhalten.
3. Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.
4. Rosenkohl waschen, den Strunk abschneiden/einkürzen und die Rosenkohlköpfen vierteln und/oder halbieren. Rosenkohl mit 2 EL Olivenöl, 1 kl. TL Kreuzkümmel, Salz und 1 kl. TL Paprikapulver vermengt auf ein Backpapier geben.
5. Rosenkohl bei 180 Grad Umluft 8-10 Minuten im Ofen garen. Rosenkohl aus dem Ofen nehmen, nochmals leicht salzen und ich träufele noch ein kleines bisschen Agavendicksaft darüber (kann aber entfallen).
6. 200 g Tofu mit Küchenkrepp trocken pressen und würfeln. In einem Wok/einer tiefen Pfanne 2 EL Sojasoße, 1 EL Sesamöl und optional 2 TL Mirin

- erhitzen. Die Tofuwürfel darin rundum anbraten und mit einer Prise Salz und Chiliflocken würzen. Zum Schluss 1 EL Sesamkörner untermischen.
7. Rotkraut waschen und 100 g Rotkraut fein aufschneiden. Tipp: Damit man den Rotkohl gut essen kann, knete ich den geraspelten Rotkohl mit ein klein wenig Zitronensaft und Salz mit den Händen kräftig durch, bis sein Struktur weich und biegsam wird.
  8. Für die cremige Soße 2 EL Mandel- oder Cashewmus, 15 g Hefeflocken, 1 TL scharfen Senf, eine kleine gepresste Knoblauchzehe, und eine Prise Salz mit 100 ml Wasser verrühren und erhitzen, bis eine cremig-sahnige Soße entstanden ist. Bei Bedarf noch etwas mehr Wasser hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Soße mit ein klein wenig Zitronensaft abschmecken.
  9. Tacos mit Rotkraut, Rosenkohl und Tofu füllen, nochmals leicht mit Zitronensaft und reichlich mit der sahnig-cremigen Soße beträufeln.

Wer mag, streut noch ein bisschen Sesam über die Tacos.